

# OBSAH

<i>Předmluva</i> .....	9
<i>Úvod: Největší zlozvyk, kterého se kdy můžete zbavit, je zvyk být sami sebou</i> .....	12
<b>ČÁST I</b> <b>Věda o vás</b> .....	23
Kapitola 1    Vaše kvantové já .....	25
Kapitola 2    Jak přemoci prostředí .....	55
Kapitola 3    Jak překonat své tělo.....	67
Kapitola 4    Jak překonat čas .....	94
Kapitola 5    Přežití versus tvoření .....	104
<b>ČÁST II</b> <b>Váš mozek a meditace</b> .....	125
Kapitola 6    Tři mozky: od myšlení k jednání a k bytí .....	127
Kapitola 7    Mezera .....	147
Kapitola 8    Meditace, demystifikace mystického a vlny vaší budoucnosti ...	171
<b>ČÁST III</b> <b>Vstříc novému osudu</b> .....	207
Kapitola 9    Meditační proces: úvod a příprava .....	209
Kapitola 10   Otevřete dveře ke svému tvořivému stavu (první týden) .....	218
<i>Krok 1</i> Indukce .....	219
Kapitola 11   Odstranění zvyku být sami sebou (druhý týden) .....	223
<i>Krok 2</i> Rozpoznání .....	223
<i>Krok 3</i> Přijetí a prohlášení.....	228
<i>Krok 4</i> Odevzdání se .....	233
Kapitola 12   Odstraňte vzpomínky na své staré já (třetí týden) .....	239
<i>Krok 5</i> Pozorování a připomínání.....	239
<i>Krok 6</i> Přesměrování.....	244

Kapitola 13	Vytvořte novou mysl pro svou novou budoucnost (čtvrtý týden) .....	249
Krok 7	Tvoření a nacvičování .....	249
Kapitola 14	Demonstrovat a být transparentní: jak žít novou realitu .....	264
Doslov:	<i>Obydlete sami sebe</i> .....	272
Příloha A:	<i>Indukce Část těla (první týden)</i> .....	276
Příloha B:	<i>Indukce Stoupající voda (první týden)</i> .....	278
Příloha C:	<i>Řízená meditace: všechno dohromady (druhý až čtvrtý týden)</i> .....	280
Poznámky	.....	286
Poděkování	.....	291
O autorovi	.....	293
Rejstřík	.....	295